DTS

Scala di tolleranza al disagio (DTS)

La DTS è una scala di autovalutazione che misura la tolleranza percepita al disagio emotivo, cioè la capacità di una persona di sopportare, valutare e regolare gli stati affettivi negativi. Lo strumento esplora quattro dimensioni complementari: tolleranza, assorbimento attentivo, valutazione del disagio e sforzi di regolazione. Ampiamente utilizzata in psicologia clinica e nella ricerca, aiuta a individuare una vulnerabilità transdiagnostica implicata nei disturbi d'ansia, nei comportamenti di dipendenza, nelle difficoltà di regolazione emotiva e in diverse forme di disagio psicologico. Non formula da sola una diagnosi, ma offre un riferimento utile per valutare il funzionamento emotivo e monitorare i progressi clinici.

Numero di domande	15 domande
Durata stimata	3 minuti
Lingua	Italiano
Nome originale	Distress Tolerance Scale
Destinatari	Adulti
Autori	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Categoria	Regolazione emotiva, Ansia

Anteprima delle 15 domande

Sentirmi in difficoltà o turbato/a è per me insopportabile.

Completamente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Né d'accordo né in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Completamente in disaccordo

Quando mi sento in difficoltà o turbato/a, riesco a pensare solo a quanto sto male.

Completamente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Né d'accordo né in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Completamente in disaccordo

Non riesco a gestire il fatto di sentirmi in difficoltà o turbato/a.

Completamente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Né d'accordo né in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Completamente in disaccordo

I miei sentimenti di disagio sono così intensi che prendono completamente il sopravvento.

Completamente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Né d'accordo né in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Completamente in disaccordo

Non c'è niente di peggio che sentirsi in difficoltà o turbati.

Completamente d'accordo | Moderatamente d'accordo | Né d'accordo né in disaccordo | Moderatamente in disaccordo | Completamente in disaccordo

Scoring e interpretazione

La DTS comprende 15 item valutati su una scala Likert a 5 punti. Il calcolo mira a ottenere un punteggio totale di tolleranza al disagio, invertendo l'item formulato in senso positivo a seconda della versione utilizzata. Il punteggio globale si calcola il più delle volte come media dei 15 item e, se necessario, come media delle sottoscale Tolleranza, Assorbimento, Valutazione e Regolazione. Punteggi elevati riflettono una migliore tolleranza percepita al disagio emotivo, mentre punteggi bassi suggeriscono difficoltà a sopportare e gestire gli affetti negativi. Non esiste un cut-off diagnostico universalmente accettato: l'interpretazione è preferibilmente dimensionale, clinica e comparativa nel tempo.